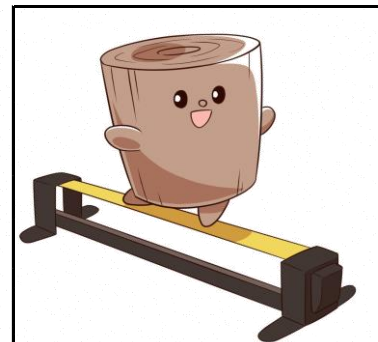


スラックライン

スラックライン(Slackline)とは、二点間に張り渡したおよそ5cm幅の専用のテープ(ライン)の上で楽しむスポーツです。わかりやすく言えば、綱渡りを低く短くして、誰でも楽しめるようにしたもので、子どもから大人まで、誰でも一緒に楽しめるスポーツです。主に公園の木などを利用して設置しますが、専用の器具を使用し、室内で体験することができます。

スラックラインは単にアウトドアレジャースポーツとして楽しめるのはもちろん、運動効果が高いので体幹を鍛えるなどの各種トレーニング効果やダイエット効果が見込めます。



| | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------------|----|----------|
| 時期 | 通年 | 所要時間 | 1時間程度 | 人数 | 20～30人程度 |
| 対象 | 幼児以上 | 活動場所 | 館内どこでも | | |
| 準備物 | 自然の家で貸し出す物 | | 団体・個人で準備する物 | | |
| | スラックライン 2台 (室内用) マット 2枚×2組 | | □上履き □挑戦するトリック(ポーズ)によっては長ズボン | | |
| 活動の手順 | 事前準備・指導 | <p>◇設置(ライン張り)は所員が行います。 ◇準備運動をしっかり行ってください。 ◇ポイント・注意事項の確認 ①肩の力を抜いてリラックスして乗る。 ②底が平らなシューズで乗る。 ※靴下は滑りやすいので危険。 ※シューズが合わない場合は裸足も可。 ③ラインの上を絶対に走らない。 ④技は、左右両方の足でできるよう練習する。</p> | | | |
| | 活動の実際 | <p>1 ベーシックムーブ / 基本となる動作の練習 ① 昇り降り ② 片足立ち / 5秒間ぐらい静止する。 ③ 両足立ち / 5秒間ぐらい静止する。 ④ 前進・後退 / 片足立ちから、ゆっくりともう片方の足へ体重移動する。 一歩ずつ、ゆっくり静止してから次の足へ体重移動する。 ※ <u>ライン上を走るなど、勢いで渡るのは大変危険なのでやらない。</u> ⑤ バウンスウォーク / ラインを上下に揺らしながら歩く。(ジャンプはしない) ⑥ ターン / ライン上で方向転換する。 勢いで回転せず、前向き⇒横向き⇒方向転換と、落ち着いて動作を行う。</p> <p>2 スタティックトリック・バウンストリック / バランス・跳ねる動き ① スクワット / 足を前後に置いて静止した状態からしゃがむ。後ろ足はつま先立ち。 ② ドロップニー / 後ろ足の足首をラインにかけてしゃがむ。 ③ フットプラント / ②の状態から、後ろ足首に重心をうつし、前足を前方に伸ばす。 ※ ②や③は、足首がかなり痛いので、長ズボンや靴下でカバーする。 ④ ガンビット / 右手と左足、又は左手と右足で乗り、身体を伸ばして地面と水平になるようバランスをとる。 ⑤ ジャンプ / ラインをまたいだ状態から、ジャンプして両足で乗る。 両足で静止した状態から、その場でジャンプしてライン上に着地する。 両足で静止した状態から、前方にジャンプして移動する。</p> | | | |
| | 事後 | <ul style="list-style-type: none"> • けがの有無を確認し、整理運動をする。また、器具の異常等がなかったか確認する。 • 用具の片づけをする。(ラインを緩めるのは所員が行う。) | | | |
| 備考 | <ul style="list-style-type: none"> • 小さいお子様や、ラインに乗ることを不安に感じる方には、補助者がついてください。 • ラインの踏み外しや転倒の可能性があります。保護者(引率者)の監督の下で実施してください。 • 他のニュースポーツと同時に活動し、交替しながら楽しめます。 | | | | |

